



2025
/07

WEEK	MAANDAG		DINSdag		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG		ZATERDAG		ZONDAG	
25	16-06-25		17-06-25		18-06-25		19-06-25		20-06-25		21-06-25		22-06-25	
Doel Tempo Doel Tempo Doel Tempo	RUST		Interval		RUST		Interval duurloop		RUST		Duurloop		RUST	
			12 * 2 min				12 minuten				15 km			
			95%	2 min			90%	3 min			DL 1			
			6 * 1 min				4 keer				of			
			100%	1 min							Groep C/D/E			
			Uitlopen				Uitlopen				1/2 Marathon			
			70%				70%				DL 1			
26	23-06-25		24-06-25		25-06-25		26-06-25		27-06-25		28-06-25		29-06-25	
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST		Interval		RUST		Interval duurloop		RUST		Duurloop		RUST	
			8 * 3 min				18 minuten				15 km			
			95%	2 min			90%	3 min			DL 1			
			6 * 1 min				3 keer				of			
			100%	1 min							Groep C/D/E			
			Uitlopen				Uitlopen				1/2 Marathon			
			70%				70%				DL 1			
27	30-06-25		01-07-25		02-07-25		03-07-25		04-07-25		05-07-25		06-07-25	
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST		Interval		RUST		Interval duurloop		RUST		Duurloop		RUST	
			6 * 4 min				24 minuten				15 km			
			95%	2 min			90%	3 min			DL 1			
			6 * 1 min				2 keer				of			
			100%	1 min							Groep C/D/E			
			Uitlopen				Uitlopen				1/2 Marathon			
			70%				70%				DL 1			
28	07-07-25		08-07-25		09-07-25		10-07-25		11-07-25		12-07-25		13-07-25	
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST		Vaartspel		RUST		Vaartspel		RUST		Duurloop		RUST	
			o.l.v. Trainer				o.l.v. Trainer				15 km			
											DL 1			
											of			
											Groep C/D/E			
											1/2 Marathon			
											DL 1			
16-06-2025														
	Loop met een glimlach. Train met een eigen doel. kom regelmatig naar de training op Maliskamp													
	Trainingsniveau										Duurlopen			
Niveau->	1 km	C	D	E	F	G	H	I	J		Inzet bij training			
Tempo	Snelheid	13,3	12,6	12,0	11,4	10,9	10,4	10,0	9,6	km/uur	DUUR	Doel		
Herstel DL	70%	06:26	06:47	07:09	07:30	07:51	08:13	08:34	08:56	Herstel DL	15 - 45 min	Versnelde afvoer afvalstoffen		
DL I DL II DL III	80%	05:37	05:56	06:15	06:34	06:52	07:11	07:30	07:49	DL I DL II DL III	30 - 180 min	Basisuithoudingsvermogen		
	85%	05:18	05:35	05:53	06:11	06:28	06:46	07:04	07:21		30 - 120 min	Verbeteren van duurvermogen		
	90%	05:00	05:17	05:33	05:50	06:07	06:23	06:40	06:57					
	93%	04:50	05:06	05:23	05:39	05:55	06:11	06:27	06:43					
	95%	04:44	05:00	05:16	05:32	05:47	06:03	06:19	06:35		15 - 60 min	Verbeteren van de snelheid		
98%	04:36	04:51	05:06	05:21	05:37	05:52	06:07	06:23						
10 km tijd	100%	04:30	04:45	05:00	05:15	05:30	05:45	06:00	06:15	AD	1 - 60 min	Verbeteren tempohardheid		
	103%	04:22	04:37	04:51	05:06	05:20	05:35	05:50	06:04		AD = Aërobe drempel =			
	105%	04:17	04:31	04:46	05:00	05:14	05:29	05:43	05:57		tempo wat je tenminste 1 uur kunt volhouden.			
	110%	04:05	04:19	04:33	04:46	05:00	05:14	05:27	05:41					